



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E ENVELHECIMENTO

Amanda Luiza M. Amorim Silveira¹

Ana Claudia da Silva²

Jéssica Lopes de Oliveira³

Laís Aline Rodrigues⁴

Yasmin Stephanie Arruda Maia⁵

Cláudia Venturini⁶

INTRODUÇÃO: A inteligência emocional pode ser compreendida como a capacidade de entender e gerenciar suas emoções e a sua relação consigo mesmo e com o próximo. Tendo em vista o contexto da pandemia da Covid-19 causada pelo vírus Sars-CoV-2 os idosos são considerados grupo de risco não só por sua vulnerabilidade física ocasionada pelo processo de envelhecimento, mas também, em decorrência ao cumprimento do isolamento social, devido às restrições de visitas, redução das atividades fora de suas casas e a limitada rede de convívio familiar. Dessa forma, essas medidas podem incitar sintomas de depressão e solidão. O projeto PUC Mais Idade foi oficializado em 2004 no campus Coração Eucarístico e hoje tem atividades em todas as unidades. Desenvolvido através de oficinas, ele estimula o envelhecimento saudável preconizado pela OMS, estimulando o convívio social e a satisfação com a vida. O projeto promove atividades extensionistas desenvolvidas pelos alunos, o que permite desenvolver o senso crítico, empatia e autonomia, além de promover o convívio entre as comunidades interna e externa à vida universitária. **MATERIAL E MÉTODOS:** A prática foi realizada em 11 de maio de 2021, por uma videoconferência no aplicativo Google Meet. Na oficina, os idosos foram inicialmente estimulados a refletir sobre inteligência emocional. Em seguida, os alunos e os idosos discutiram sobre o papel das emoções e do autocontrole na qualidade de vida e na saúde mental, sua construção e aprimoramento através do autoconhecimento, da empatia e da atenção dada para o corpo e os comportamentos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Diante do exposto, o objetivo desta ação foi apresentar, durante uma oficina virtual, o termo inteligência emocional aos integrantes do projeto PUC Mais Idade-Betim, estimulando o autoconhecimento e promovendo a saúde psicológica e mental através de práticas individuais e dinâmicas coletivas de reflexão. **CONSIDERAÇÕES**

¹ Discente da Fisioterapia, PUC Minas Betim.

² Discente da Fisioterapia, PUC Minas Betim.

³ Discente da Fisioterapia, PUC Minas Betim.

⁴ Discente da Fisioterapia, PUC Minas Betim.

⁵ Discente da Fisioterapia, PUC Minas Betim.

⁶ Docente da Fisioterapia, PUC Minas Betim.

FINAIS: Sob essa perspectiva, o trabalho em si foi de extrema importância para os alunos da Fisioterapia, já que foi o primeiro contato deles com os idosos do projeto e permitiu uma troca de experiência entre as gerações. Para os idosos também foi importante, visto que relataram acolhimento e aprendizado sobre o autoconhecimento e autocontrole emocional.

Palavras-chave: Idoso. Emoções. Autocuidado. COVID-19. Depressão.

REFERÊNCIAS

MIGUEL, Fabiano; BUENO, José; NORONHA, Ana; PRIMI, Ricardo; MUNIZ, Monalisa. Alexitimia e inteligência emocional: estudo correlacional. Psicologia: teoria e prática, vol.12 no.3. São Paulo, março de 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300005&lng=pt&nrm=iso

ARMITAGE, Richard; NELLUMS Laura B. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. Division of Epidemiology and Public Health, University of Nottingham, Nottingham NG5 1PB, UK, Maio 2020. Disponível em: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2468-2667%2820%2930061-X>

TAVARE, Sandra Maria Grever. A saúde mental do idoso e a sua autonomia - 2009 - BIS. Boletim do Instituto de Saúde - http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200023&lng=e&nrm=iso&tlng=pt

PENNA, Fabiola; SANTO, Fátima. O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 08, n. 01, p. 17 – 24. 2006. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen>

TALMANN, Ana; LENARDT, Maria; KLETEMBERG Denise; MICHEL, Tatiane; LOURENÇO, Tania. Envelhecimento e bem-estar psicológico: uma revisão integrativa. Ciência, Cuidado e Saúde v12i3. Jul/Set, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Maria-Lenardt/publication/314926068_Envelhecimento_e_bem-estar_psicologico_uma_revisao_integrativa_Doi_104025cienccuidsaudev12i315949/links/5ae4d9f1458515760ac08151/Envelhecimento-e-bem-estar-psicologico-uma-revisao-integrativa-DOI-104025-cienccuidsaudev12i315949.pdf

LIMA, kc Nereida et al., COVID-19 in Long Term Care Institutions for the Older People: anepidemiological surve, 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/2065/3410>

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS-PROEX PUC Minas. Política de extensão universitária da PUC Minas. 2006. Disponível em: Acesso em setembro de 2015.

VENTURINI C, Sampaio RF, de Souza Moreira B, Ferriolli E, Neri AL, Lourenço RA, Lustosa LP. A multidimensional approach to frailty compared with physical phenotype in older Brazilian adults: data from the FIBRA-BR study. 2021, apr 14. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33853524/>

LEE, K., Jeong, GC, & Yim, J. (2020). Considerações sobre a saúde psicológica e mental do idoso durante o COVID-19: uma revisão teórica. *Jornal internacional de pesquisa ambiental e saúde pública*, 17 (21), 8098. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218098>